

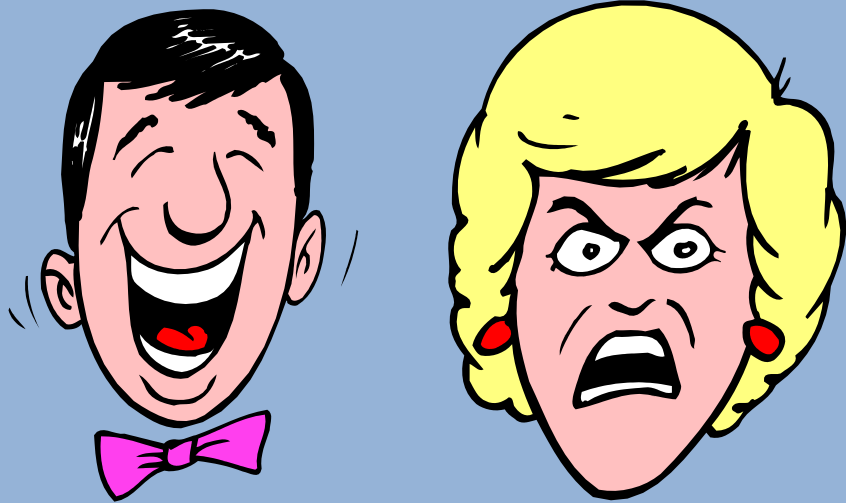


**Эмоции правят мной  
или  
Я ими ?**



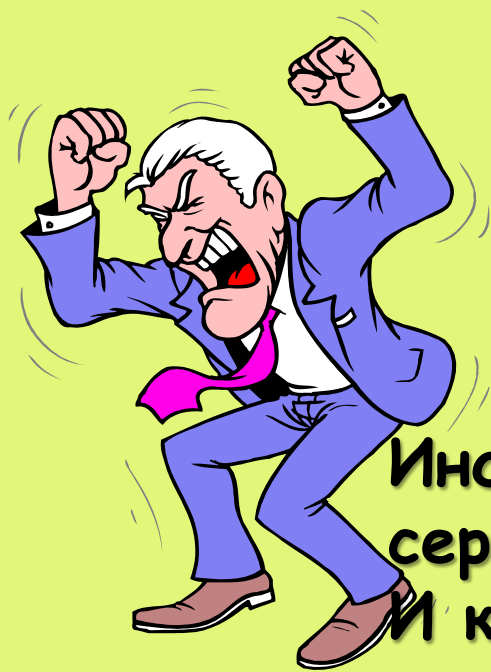
Формы проявления  
эмоций должны быть  
человеческими,  
общепринятыми,  
соответствующими  
правилам приличия.

**Девиз:**  
**«Учитесь**  
**властвовать**  
**собой»**



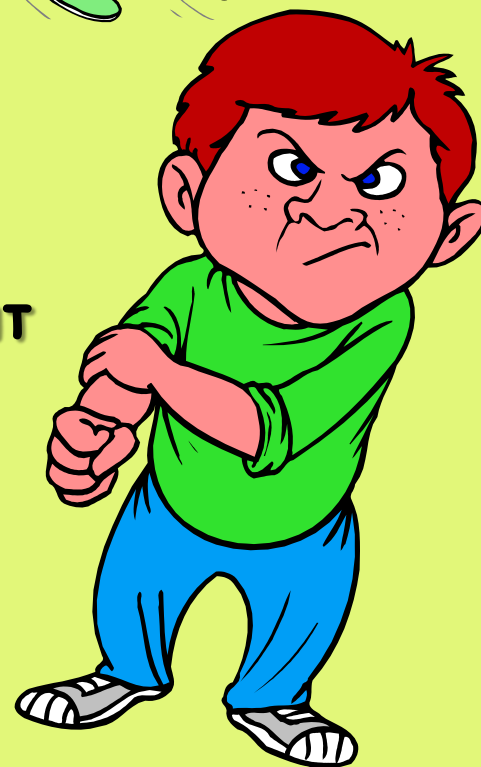
Я бываю задорной, бываю веселой,  
А бывает грущу, просто так, без причин.  
В окружении друзей, буду самой милой.  
Буду злой и колючей в окружении врагов.

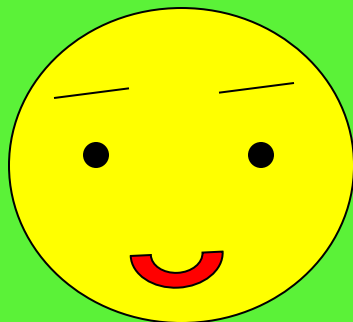




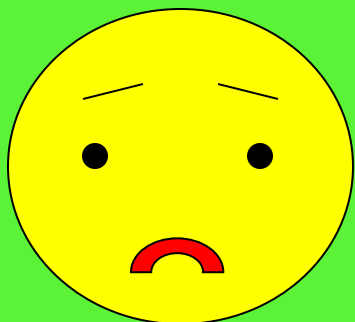
Иногда я бываю противной,  
серьезной,  
И кричу, и ругаюсь бывает  
порой.

Вдруг печаль выливается  
речкою слезной,  
А бывает и счастье привалит  
горой.

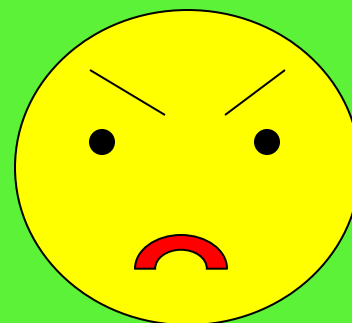




радость

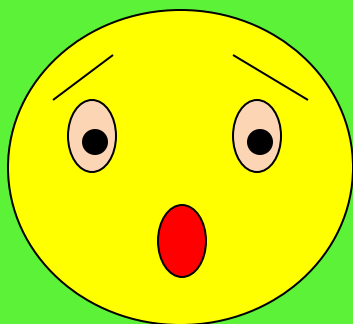


обида

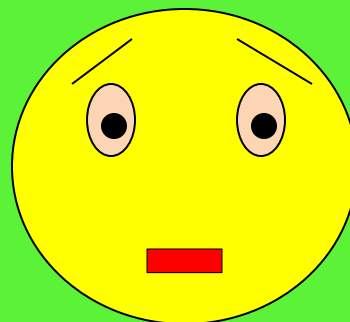


гнев

# ЭМОЦИИ



страх



удивление

Слово "эмоции" происходит от латинского слова *emoveo*, и означает "потрясаю, волну".

*Эмоции* – это реакции человека на различные воздействия, проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия, возбуждения или успокоенности, напряжения или расслабления.

*Чувства* – это особый вид эмоций, носящих отчётливо выраженный характер и отличающихся устойчивостью. Чувства связаны с представлением о некотором объекте. Например: любовь к человеку и т. п.

Достаточно резкой границы между этими двумя понятиями провести нельзя...

Эмоции и чувства выражаются внешне в мимике, интонациях речи, пантомимике, в стиле и формах поведения...

## Притча о волках

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

— В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло — зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро — мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность... Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

— А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

— Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.



# Спектр эмоций











































(игра с масками)

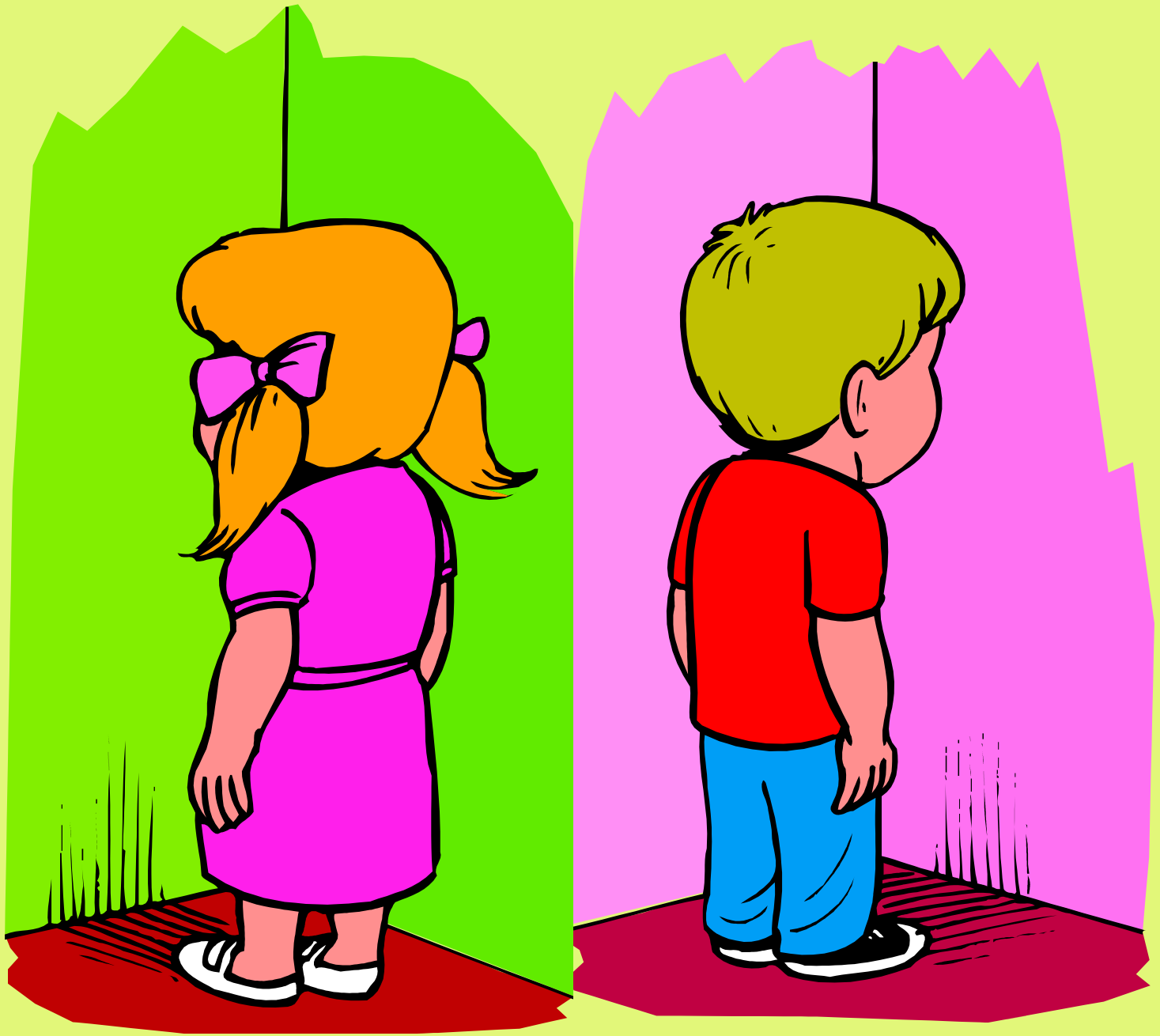


- «Работа выполнена отлично! Ты заслуживаешь пятёрку!»
- «Не задавай вопросов! Делай только то, что тебе велели!»
- «Может быть, ты мне поможешь?»
- «Пошёл прочь, а то ударю!»
- «Я не могу заняться с тобой, я занят. Так что проваливай!»
- «Какой ты способный!»
- «Твоя работа сделана безобразно. Посмотри, до чего ты докатился!»
- «Брось эту работу, тебе её всё равно никогда не сделать!»
- «Как ты сегодня хорошо выглядишь!»
- «Если ещё раз принесёшь двойку — получишь ремня, лентяй!»



Э М О Ц И И

 агрессивный	 отчужденный	 злой	 раздраженный	 удивленный	 равнодушный	 скромный
 уставший	 осторожный	 уверенный	 смущенный	 любопытный	 подавленный	 упрямый
 разочарованный	 застенчивый	 отвращение	 растерянный	 восторженный	 завистливый	 экстаз
 взволнованный	 обессиленный	 испуганный	 ужас	 недовольный	 грустный	 счастливый
 беспомощный	 надеющийся	 враждебный	 униженный	 обиженный	 опечаленный	 невинный
 интерес	 завистливый	 одинокий	 влюбленный	 недоумение	 оптимистичный	 жалкий



**Встречаясь со многими людьми, мы, как  
в зеркале, отража-емся в них.**



**Не жалейте улыбок,  
Не жалейте участия.  
И средь бед и ошибок  
Вы получите счастье!**

*От наших эмоций зависят не только наше здоровье и настроение, но и здоровье и настроение других людей.*





**Отдавая окружающим часть  
свое-го плохого настроения,  
заставляете их сердца  
грустить.**



**Если на душе у вас печально и тоскливо, обратитесь за помощью к самым близким для вас людям — родителям, бабуш-ке или дедушке, лучшим друзьям. Расскажите им о том, что вас волнует и тревожит.**



ЖИВИТЕ, КАК В ДЕТСТВЕ —  
НЕ ПРЯЧА ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ





Нужно уметь всегда улыбаться



Нужно уметь сходиться с разными людьми



Нужно быть немного ребёнком



# Находить удивительное в обычном



**Уметь сотрудничать с  
людьми и получать от этого  
удовольствие**





Нужно иметь перед собой цель и стремиться к ней

## Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами.

- Уважайте чувства других;
- Проявляйте терпимость к чей-то бурной эмоции;
- Поощряйте в других желаемое для вас поведение;
- Откажитесь от , грубости, агрессии;
- Нейтрализуйте желание отомстить;
- Если вас переполняют отрицательные эмоции, переведите тему разговора;



# СПОСОБЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ



- Попросите помощи;
- Дайте выход эмоциям, например, поплачьте,
- Делайте перерыв, посчитайте про себя;
- Подумайте о чем-то хорошем;
- Дайте себе физическую нагрузку;
- Займитесь самовнушением, что все хорошо;
- Узнайте, как успокаиваются другие, и попробуйте этот способ.

- Научитесь, прежде всего, сопереживать, сочувствовать – это спасет не только другого человека, но и вас самих.



**Ничего неделанье — спутник  
плохого настроения.**

**Приглашаем Вас на игровую  
площадку нашей Релакс –  
гостиной.**

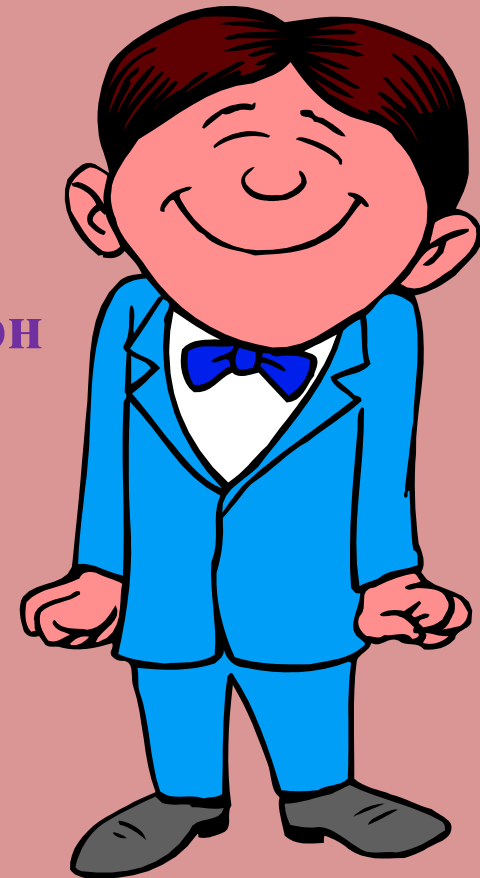
Притча о том, как изменить мир

Один человек решил изменить мир. Но мир такой большой, а он такой маленький. Тогда он решил изменить свой город. Но город такой большой, а он такой маленький. Тогда он решил изменить свою семью. Но семья у него такая большая, одних детей десяток. Так этот человек добрался до того единственного, что он в силах изменить, будучи таким маленьким: самого себя

*Чаще заглядывай в самого себя.*

*(Цицерон.)*

*Борьба с самим собой - древнейшее из единоборств.*

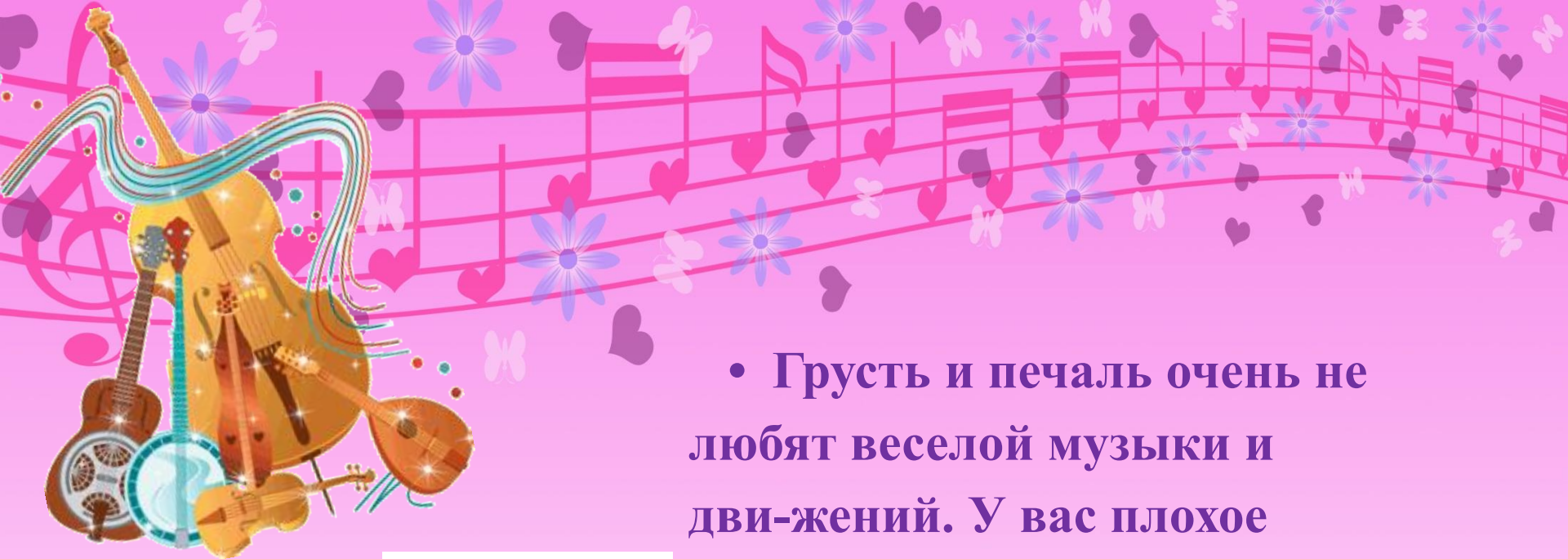


Как только вам стало грустно, займитесь чем-нибудь интерес-ным. Вы и не заметите, как на вашем лице появится веселая улыбка.



*Вы любите читать, мастерить, рисовать,  
сочинять смешные истории?*





• Грусть и печаль очень не любят веселой музыки и движений. У вас плохое настроение? Включайте музыку и начинайте танцевать или просто попрыгайте под музыку.





## Притча «Просто наблюдай»

Ученик сказал учителю:

— Я истратил большую часть дня, думая о вещах, о которых я не должен думать, желая вещи, которые я не должен желать, и строя планы, которые я не должен строить.

Учитель пригласил ученика на прогулку через лес за его домом. По дороге он указал на растение и спросил ученика, знает ли он его название.

— Белладонна,— ответил ученик.— Она может убить каждого, кто съест её листья.

— Но она не может убить того, кто просто наблюдает за ней,— сказал учитель.— Подобно этому, отрицательные желания не могут вызвать никакого зла, если ты не позволишь им соблазнить тебя.

*Пауло Коэльо*

**«Жить необходимо  
эмоциями и чувствами, от  
них никуда человеку не  
деться, но как их выразить,  
в какой форме, чтобы не  
причинить вреда близким,  
ОБЯЗАТЕЛЬНО ДУМАТЬ  
ГОЛОВОЙ, т.е. управлять  
эмоциями»...**

